।। ॐ श्री परमात्मने नमः ।।

।। अथ षष्ठोऽध्यायः ।।

छैठौं अध्याय

संसारमा धर्मको नाममा रीति–रिवाज, पूजा–पद्धति, संप्रदायहरूको बाहुल्य भएमा, कुरीतिहरूको शमन गरेर एउटै ईश्वरको स्थापना एवं त्यसको प्राप्तिको प्रक्रियालाई प्रशस्त गर्नको लागि कुनै महापुरुषको आविर्भाव हुन्छ। क्रियाहरूलाई छोडेर बस्नु र ज्ञानी कहलाउने रूढिहरू कृष्णकालमा अत्यन्त व्यापक थिए। यसैले यस अध्यायको प्रारम्भमा नै योगेश्वर श्रीकृष्णले यस प्रश्नलाई चौथो पटक स्वयं उठाउनुभयो कि ज्ञानयोग तथा निष्काम कर्मयोग दुबैको अनुसार कर्म गर्नु नै पर्दछ।

अध्याय दुइमा वहाँले भन्नुभए– अर्जुन! क्षत्रियको लागि युद्धभन्दा ठूलो कल्याणकारी कुनै अर्को बाटो छैन। यस युद्धमा हारेमा पनि देवत्व छ र जितेमा पनि महामहिम स्थिति नै छ– यस्तो सम्झेर युद्ध गर। अर्जुन! यो बुद्धि तिम्रो लागि ज्ञानयोगको विषयमा भनिएको हो। कस्तो बुद्धि? यो नै कि युद्ध गर। ज्ञानयोग यस्तो होइन कि हातमा हात राखेर बसिरहौं। ज्ञानयोगमा मात्र आफ्नो लाभ–हानिको स्वयं निश्चय गरेर, आफ्नो शक्तिलाई सम्झेर कर्ममा प्रवृत्तहुनु हो, जबकि प्रेरक महापुरुष नै हुन्। ज्ञानयोगमा युद्धगर्नु अनिवार्य छ।

अध्याय तीनमा अर्जुनले प्रश्न गरे– भगवन् ! निष्काम कर्मयोगभन्दा ज्ञान तपाईलाई श्रेष्ठ मान्य छ तब मलाई घोरकर्ममा किन लगाउनु हुन्छ? अर्जुनलाई निष्काम कर्मयोग कठिन प्रतीत भयो। यसमाथि योगेश्वर श्रीकृष्णले भन्नुभयो कि दुबै निष्ठाहरू मबाट नै भनिएका छन्, तर कुनै पनि मार्गमा कर्मलाई छाडेर हिड्ने विधान छैन। न त यस्तो नै छ कि कर्मलाई आरम्भ नगरेर कसैले परम नैष्कर्म्यको सिद्धि पाओस्, न आरम्भ गरेको क्रियालाई त्यागेमा कसैले त्यस परमसिद्धिलाई पाउँछ। दुबै मार्गमा नियतकर्म– यज्ञको प्रक्रिया गर्नु नै पर्दछ।

अब अर्जुनले राम्ररी बुझे कि ज्ञानमार्ग राम्रो लागोस् अथवा निष्काम कर्मयोग, दुबै दृष्टिहरूमा कर्म गर्नैं पर्छ; फेरि पाँचौं अध्यायमा उसले प्रश्न गरे– फलको दृष्टिमा कुन श्रेष्ठ छ? कुन सुविधाजनक छ? श्रीकृष्णले भन्नुभयो– अर्जुन! दुबै नै परमश्रेय दिनेहरू हुन्। दुबैले एउटै स्थानमा पुऱ्याउँछ तापनि सांख्यभन्दा निष्काम कर्मयोग श्रेष्ठ छ; तर निष्काम कर्मको आचरण नगरीकन कोही संन्यासी हुँदैन। दुबैमा एउटै कर्म छ। अतः स्पष्ट छ कि त्यो निर्धारित कर्म नगरीकन कोही संन्यासी हुँदैन र न कोही योगी नै हुन सक्छ। मात्र यसमा हिड्ने पथिकहरूका दुई दृष्टिहरू हुन्, जो पछाडि भनिएका छन्।

श्रीभगवानुवाच

अनाश्रितः कर्मफलं कार्यं कर्म करोति यः।
स सन्न्यासी च योगी च न निरग्निर्न चाक्रियः।।१।।

श्रीकृष्ण महाराजले भन्नुभयो– अर्जुन! कर्मफलको आश्रयबाटरहित भएर अर्थात् कर्म गर्ने बेलामा कुनै प्रकारको कामना नराख्दै जो '**कार्यम् कर्म**'– गर्ने योग्य प्रक्रिया–विशेषलाई गर्दछ, त्यो नै संन्यासी हो, त्यो नै योगी हो। मात्र अग्निलाई त्याग्ने तथा मात्र क्रियालाई त्याग्ने व्यक्ति न संन्यासी हो, न योगी। क्रियाहरू धेरै छन्। तीमध्ये '**कार्यम् कर्म**'– गर्नेयोग्य क्रिया, '**नियत कर्म**'– निर्धारित गरेको कुनै क्रिया–विशेष हो। त्यो हो यज्ञको प्रक्रिया। जसको शुद्ध अर्थ हो आराधना, जो आराध्य देवमा प्रवेश दिलाउने विधि–विशेष हो, त्यसलाई कार्यरूप दिनु नै कर्म हो। जो त्यसलाई गर्दछ, त्यही संन्यासी हो, त्यही योगी हो। मात्र अग्निलाई त्याग्नेले कि 'हामी आगो छुँदैनौं' वा कर्मलाई त्याग्नेले कि 'मेरो लागि कर्म नै छैन, म त आत्मज्ञानी हुँ।'– यस्तो मात्र भनिराख्नेले कर्मलाई आरम्भ नै नगर्ने, गर्नेयोग्य क्रिया–विशेष नगर्ने त्यो न संन्यासी हो न योगी। यसमा अरू हेरौं–

यं सन्न्यासमिति प्राहुर्योगं तं विद्धि पाण्डव।
न ह्यसन्न्यस्तसङ्कल्पो योगी भवति कश्चन।।२।।

अर्जुन! जसलाई 'संन्यास' यस्तो भनिन्छ, त्यसैलाई तिमी योग जान; किनकि संकल्पहरूको त्याग नगरीकन कुनै पनि पुरुष योगी हुँदैन अर्थात्

कामनाको त्याग दुबै मार्गीहरूको लागि आवश्यक छ। तब त सजिलो छ, भन्नुस् कि हामी संकल्प गर्दैनौं र भयौं योगी-संन्यासी। श्रीकृष्ण भन्नुहुन्छ, यस्तो कहिल्यै पनि हुँदैन-

आरुरुक्षोर्मुनेर्योगं कर्म कारणमुच्यते।
योगारूढस्य तस्यैव शमः कारणमुच्यते।।३।।

योगमाथि आरूढ हुन चाहने मननशील पुरुषको लागि योगको प्राप्तिमा कर्मगर्नु नै कारण हो र योगको अनुष्ठान गर्दा-गर्दै जब त्यो परिणाम दिने अवस्थामा आउँछ, त्यस योगारूढतामा '**शमः कारणम् उच्यते**'- सम्पूर्ण संकल्पहरूको अभाव कारण हो। यसभन्दा पहिले संकल्पले पछिलाग्न छोड्दैन र-

यदा हि नेन्द्रियार्थेषु न कर्मस्वनुषज्जते।
सर्वसङ्कल्पसन्न्यासी योगारूढस्तदोच्यते।।४।।

जुन कालमा पुरुष न त इन्द्रियहरूको भोगमा आसक्त हुन्छ र न कर्महरूमा नै आसक्त छ (योगको परिपक्वावस्थामा पुगेपछि अरू कर्म गरेर खोज्ने कसलाई? अतः नियत कर्म आराधनाको आवश्यकता रहदैन, यसैले ऊ कर्ममा पनि आसक्त हुँदैन), त्यस कालमा '**सर्वसंकल्प संन्यासी**'- सबै संकल्पहरूको अभाव छ। त्यही संन्यासी हो, त्यहीं योगारूढता हो। बाटोमा संन्यास नामको कुनै वस्तु छैन। यस योगारूढताबाट के लाभ?

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत्।
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः।।५।।

अर्जुन! मानिसले आफूद्वारा आफ्नो उद्धार गर्नुपर्दछ। आफ्नो आत्मालाई अधोगतिमा नपुऱ्याओस् किनकि यो जीवात्मा स्वयं नै आफ्नो मित्र हो र यो नै आफ्नो शत्रु पनि हो। कहिले शत्रु हुन्छ र कहिले मित्र? यसमा भन्नुहुन्छ-

बन्धुरात्मात्मनस्तस्य येनात्मैवात्मना जितः।
अनात्मनस्तु शत्रुत्वे वर्तेतात्मैव शत्रुवत्।।६।।

अर्जुन! जीवात्माद्वारा मन र इन्द्रियहरूसहित शरीर जितिएको छ, उसको

लागि उसैको जीवात्मा मित्र हो र जसबाट मन र इन्द्रियहरूसहित शरीरलाई जित्न सकिएको छैन, उसको लागि ऊ स्वयं शत्रुताको व्यवहार गर्दछ।

यी दुबै श्लोकहरूमा श्रीकृष्ण एउटै कुरा भन्नुहुन्छ कि आफूले आफ्नो आत्मालाई उद्धार गरौं, त्यसलाई अधोगतिमा नपुऱ्याऔं; किनकि यो आत्मा नै मित्र हो। सृष्टिमा न अर्को कुनै शत्रु छ न मित्र। कसरी? जसले मनसहित इन्द्रियहरू जितेको हुन्छ, उसको लागि उसैको आत्मा मित्रबनेर मित्रताको व्यवहार गर्दछ, परमकल्याण गर्ने हुन्छ र जसले मनसहित इन्द्रियहरू जितेको हुँदैन, उसको लागि उसैको आत्मा शत्रुबनेर शत्रुताको व्यवहार गर्दछ, अनन्त योनिहरू र यातनाहरूतिर लिएरजान्छ। प्रायः मानिसहरू भन्दछन्– 'म त आत्मा हुँ'। गीतामा लेखिएको छ, "न त यसलाई शस्त्रले काट्न सक्छ, न अग्निले जलाउन सक्छ, न वायुले सुकाउन सक्छ। यो नित्य हो, अमृतस्वरूप हो, अपरिवर्तनशील छ, शाश्वत छ र त्यो आत्मा ममा नै छ।" उनीहरूले गीताका यी पंक्तिहरूमा ध्यान दिंदैनन् कि आत्मा अधोगतिमा पनि जान्छ। आत्माको उद्धार पनि हुन्छ, जसको लागि 'कार्यम् कर्म'– गर्नेयोग्य प्रक्रिया– विशेष गरेर नै उपलब्धि बताइएको छ। अब अनुकूल आत्माको लक्षण हेरौं–

जितात्मनः प्रशान्तस्य परमात्मा समाहितः।
शीतोष्णसुखदुःखेषु तथा मानापमानयोः।।७।।

जाड़ो–गर्मी, सुख–दुःख र मान–अपमानमा जसको अन्तःकरणका वृत्तिहरू राम्ररी शान्त छन्, यस्तो स्वाधीन आत्माभएको पुरुषमा परमात्मा सदैव स्थित छ, कहिलै पनि अलग हुँदैन। 'जितात्मा' अर्थात् जसले मनसहित इन्द्रियहरूलाई जिति सकेको छ, वृत्ति परमशान्तिमा प्रवाहित भइसकेको छ (यो नै आत्माको उद्धारको अवस्था हो)। अगाडि भन्नुहुन्छ–

ज्ञानविज्ञानतृप्तात्मा कूटस्थो विजितेन्द्रियः।
युक्त इत्युच्यते योगी समलोष्टाश्मकाञ्चनः।।८।।

जसको अन्तःकरण ज्ञान–विज्ञानबाट तृप्त छ, जसको स्थिति अचल, स्थिर र विकाररहित छ, जसले इन्द्रियहरूलाई विशेषरूपबाट जितिसकेको छ, जसको दृष्टिमा माटो, ढुङ्गा र सुवर्ण एकसमान छ– यस्तो योगी 'युक्त' कहलाउँछ।

'युक्त'को अर्थ हो– योगबाट संयुक्त। यो योगको पराकाष्ठा हो, जसलाई योगेश्वरले पाँचौं अध्यायमा श्लोक सातदेखि बाह्रौंसम्म चित्रित गर्नु भएको छ। परमतत्व परमात्माको साक्षात्कार र त्यसको प्राप्तहुने जानकारी ज्ञान हो। एक इञ्च पनि इष्टदेखि अलग छ, जान्नेइच्छा जागृत छ, तबसम्म त्यो अज्ञानी हो। त्यो प्रेरक कसरी सर्वव्याप्त छ? कसरी प्रेरणा दिन्छ? कसरी अनेकौं आत्माहरूलाई एकैसाथ पथ–प्रदर्शन गर्दछ? कसरी त्यो भूत, भविष्य र वर्तमानको ज्ञाता छ? त्यो प्रेरक इष्टको यस कार्य–प्रणालीको ज्ञान नै 'विज्ञान' हो। जुन दिनदेखि हृदयमा इष्टको आविर्भाव हुन्छ, त्यही दिनदेखि त्यो निर्देश दिनलाग्छ, तर प्रारम्भमा साधकले बुझ्न सक्दैन। पराकाष्ठाकालमा नै योगी उनको आन्तरिक कार्य–प्रणालीलाई पूर्णतः बुझ्न सक्तछ। यो समझ नै विज्ञान हो। योगारूढ अथवा युक्तपुरुषको अन्तःकरण ज्ञान–विज्ञानबाट तृप्त रहन्छ। यसैप्रकार योगयुक्त पुरुषको स्थितिको निरूपण गर्दै योगेश्वर श्रीकृष्ण पुनः भन्नुहुन्छ–

सुहृन्मित्रार्युदासीनमध्यस्थद्वेष्यबन्धुषु ।
साधुष्वपि च पापेषु समबुद्धिर्विशिष्यते।।९।।

प्राप्तिको पश्चात् महापुरुष समदर्शी र समवर्ती हुन्छ। जस्तो कि पछिल्लो श्लोकमा वहाँले भन्नुभयो कि जो पूर्णज्ञाता वा पण्डित छ, त्यो विद्या–विनयसम्पन्न ब्राह्मणमा, चाण्डालमा, गाई–कुकुर र हात्तीमा समान दृष्टिभएको हुन्छ, त्यसैको पूरक यो श्लोक हो। त्यो हृदयबाट सहायतागर्ने सहृदय, मित्र, उदासीन, द्वेषी, बन्धुगणहरू, धर्मात्मा तथा पापीहरूमा पनि समान दृष्टिभएको योगयुक्त पुरुष अतिश्रेष्ठ हो। त्यो उनको कार्यहरूमा दृष्टि राख्दैन, बरू त्यसभित्र आत्माको संचारमा उसको दृष्टि पर्छ। यी सबैमा त्यसले मात्र यति फरक देख्छ कि कोही तलको भरयाङ्मा उभेको छ भने कोही निर्मलताको नजिक, तर त्यो क्षमता सबैमा छ। यहाँ योगयुक्तको लक्षण पुनः दोहोऱ्याउनु भयो।

कोही योगी कसरी बन्दछ? ऊ कसरी यज्ञ गर्दछ, यज्ञस्थली कस्तो हुनुपर्दछ? आसन कस्तो हुनुपर्ने? त्यस समय कसरी बसियोस्? कर्त्ताले पालनगर्ने नियम, आहार–विहार, सुत्नु–जाग्नुको सँयम तथा कर्ममा कस्तो चेष्टा हुनुपर्दछ? इत्यादि बुन्दाहरूमा योगेश्वर श्रीकृष्णले अघिल्लो पाँचैं श्लोकमा प्रकाश पार्नुभयो, जसबाट तपाई पनि त्यस यज्ञलाई सम्पन्न गर्न सक्नु होस।

अध्याय तीनमा वहाँले यज्ञको नाम लिनुभयो र भन्नुभयो कि यज्ञको प्रक्रिया नै त्यो नियतकर्म हो। अध्याय चारमा वहाँले यज्ञको स्वरूप विस्तारले वर्णन गर्नुभयो, जसमा प्राणको अपानमा हवन, अपानको प्राणमा हवन, प्राण–अपानको गति रोकेर मनको निरोध इत्यादि गरिन्छ। सबै मिलाएर यज्ञको शुद्ध अर्थ हो आराधना तथा त्यस आराध्यदेवसम्मको दूरी पार गराउने प्रक्रिया, जसमा पाँचौं अध्यायमा पनि भनियो। तर उसको लागि आसन, भूमि, गर्नेविधि इत्यादिको चित्रण बाँकी थियो। यसैमा योगेश्वर श्रीकृष्ण प्रकाश पार्नुहुन्छ–

योगी युञ्जीत सततमात्मानं रहसि स्थितः।
एकाकी यतचित्तात्मा निराशीरपरिग्रहः।।१०।।

चित्तलाई जित्नमा लागेको योगी मन, इन्द्रियहरू र शरीरलाई वशमा राखेर, वासना र संग्रहरहित भएर, एकान्त स्थानमा, एकलै नै चित्तलाई (आत्मोपलब्धि गराउने) योग–क्रियामा लगाउनु। उसको लागि स्थान कस्तो हुनुपर्दछ, आसन कस्तो हुनुपर्छ?–

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः।
नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम्।।११।।

शुद्धभूमिमा कुश, मृगछाला, वस्त्र अथवा त्यसबाट उत्तरोत्तर (रेशमी, ऊनी, फलेक इत्यादि) बिछाएर आफ्नो आसनलाई न धेरै अग्लो, न धेरै होचो स्थिर स्थापित गर्नुस्। शुद्धभूमिको तात्पर्य उसलाई झाड्ने, बढारने सफा–सुग्घर गर्नु हो। भूइँमा कुनै वस्तु बिछाउनु पर्छ– चाहे मृगछाला होस् वा सुकुल अथवा कुनै पनि वस्त्र, फलेक कुनै पनि एउटा वस्तु उपलब्ध भएमा बिछाउनु पर्दछ। आसन स्थिर हुनुपर्दछ। न जमिन भन्दा धेरै अग्लो न एकदम होचो। 'पूज्य महाराजज्यू' लगभग पाँच इञ्च अग्लो आसनमा बस्नुहुन्थ्यो। एकपटक भाविकहरूले लगभग एक फीट उँचाई भएको संगमरमरको तख्ता ल्याई दिए। महाराजज्यू एकदिन त्यसमा बस्नु भयो अनि भन्नुभयो–होइन! धेरै अग्लो भयो। अग्लोस्थानमा बस्नु हुँदैन, साधुलाई अभिमान हुन्छ। तल पनि बस्नु हुँदैन, त्यसबाट हीनता बोध हुन्छ, आफूबाट घृणा हुन्छ। पछि त्यसलाई उठाएर जंगलको एउटा बगैचामा राख्न लगाउनुभयो। त्यहाँ न महाराज जानुहुन्थ्यो र

न अहिले कोही त्यहाँ जान्छ। यो थियो त्यो महापुरुषको क्रियात्मक शिक्षण। यसैप्रकार साधकको लागि पनि धेरै अग्लोस्थान हुनुहुँदैन। भजनपूर्ति पछिहुनेछ, अहंकार पहिले नै आएर चढ्ने छ। यसपछि–

तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रियः।
उपविश्यासने युञ्ज्याद्योगमात्मविशुद्धये।।१२।।

त्यस आसनमा बसेर (बसेर नै ध्यानगर्ने विधान छ) मनलाई एकाग्र गरेर, चित्त र इन्द्रियहरूका क्रियाहरूलाई वशमा राख्दै अन्तःकरणको शुद्धिको लागि योगाभ्यास गर्नुस। अब बस्ने तरीका बताउनुहुन्छ–

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः।
सम्प्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन्।।१३।।

शरीर, गर्दन र टाउकोलाई सीधा, अचल, स्थिर गरेर (जस्तो कि कुनै तखता उभ्याएको हुन्छ, यसप्रकार सोझो) दृढ भएर बस्नुस् र आफ्नो नासिकाको अग्रभागलाई हेरेर (नासिकाको टुप्पा हेर्ने निर्देश छैन बरू सोझो बसेमा नाकको सामुन्ने जहाँ दृष्टि पर्दछ, त्यहाँ दृष्टि होस्, दायाँ–बायाँ हेर्ने चंचलता नहोस्) अरु दिशाहरूलाई नहेर्दै स्थिर भएर बस्नु र–

प्रशान्तात्मा विगतभीर्ब्रह्मचारिव्रते स्थितः।
मनः संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत मत्परः।।१४।।

ब्रह्मचर्य व्रतमा स्थित भएर (प्रायः मानिसहरू भन्दछन् कि जननेन्द्रियको संयम ब्रह्मचर्य हो; तर महापुरुषहरूको अनुभूति छ कि मनद्वारा विषयहरूको स्मरण गरेर, आँखाहरूबाट त्यस्तै दृश्य देखेर, त्वचाद्वारा स्पर्श गरेर, कानबाट विषयोत्तेजक शब्द सुनेर जननेन्द्रिय संयम संभव छैन। ब्रह्मचारीको वास्तविक अर्थ हो, '**ब्रह्म आचरति स ब्रह्मचारी**'। ब्रह्मको आचरण हो नियत कर्म, यज्ञको प्रक्रिया, जसलाई गर्नेहरू '**यान्ति ब्रह्म सनातनम्**'– सनातन ब्रह्ममा प्रवेश पाउँछन्। यसलाई गर्नेबेला '**स्पर्शान्कृत्वा बहिर्बाह्यान्**'– बाहिरको स्पर्श, मन र सबै इन्द्रियहरूको स्पर्श बाहिर ने त्यागेर चित्तलाई ब्रह्म–चिन्तनमा, श्वास–प्रश्वासमा, ध्यानमा लगाउनुछ। मन ब्रह्ममा लागेको छ भने बाहिरी स्मरण कसले गर्ने? यदि बाहिरी स्मरण हुन्छ भने अहिले मनलाग्यो कहाँ?

विकार शरीरमा होइन, मनको तरंगमा हुन्छ। मन ब्रह्मचरणमा लागेको छ भने जननेन्द्रिय संयम मात्र होइन, सकलेन्द्रिय संयमसम्म स्वाभाविक हुन्छ। अतः ब्रह्मको आचरणमा स्थिर भएर भयरहित र राम्रो ढंगले शान्त अन्तःकरणवाला, मनलाई संयत राख्दै, मसँग लागेको चित्तले युक्त मेरो परायण भएर स्थित होउ। यसो गर्नुको परिणाम के हुनेछ?–

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी नियतमानसः।
शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति।।१५।।

यसप्रकार आफूलाई निरन्तर त्यसै चिन्तनमा लगाउँदै, संयत मनभएको योगी मभित्र स्थितिरूपी पराकाष्ठाभएको शान्तिलाई प्राप्त हुन्छ। यसैले आफूलाई निरन्तर कर्ममा लगाउनुस्। यहाँ यो प्रश्न पूर्णप्राय छ। अगाडि दुई श्लोकहरूमा भन्नुहुन्छ कि परमानन्दभएको शान्तिको लागि शारीरिक संयम, युक्ताहार, विहार पनि आवश्यक छ।

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः।
न चाति स्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन।।१६।।

अर्जुन! यो योग न त धेरै खानेलाई सिद्धहुन्छ र न बिल्कुल नखानेलाई सिद्धहुन्छ, न धेरै सुत्नेलाई र न धेरै जागनेलाई नै सिद्धहुन्छ। तब कसलाई सिद्धहुन्छ?–

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा।।१७।।

दुःखलाई नष्ट गर्ने यो योग उचित आहार–विहार, कर्ममा उपयुक्त चेष्टा र संतुलित शयन–जागरण गर्नेलाई नै पूर्ण हुन्छ। बढी भोजन गरेपछि आलस्य, निद्रा र प्रमादले घेर्ने छन्, तब साधना हुने छैन। भोजन छोडेमा इन्द्रियहरू क्षीण हुन्छन्, अचल, स्थिर बस्ने क्षमता रहने छैन। 'पूज्य महाराजज्यू' भन्नुहुन्थ्यो कि खुराकभन्दा एक–दुई रोटी कम खानुपर्दछ। विहार अर्थात् साधनको अनुकूल विचरण, केही परिश्रम पनि गर्दै रहनुपर्दछ, कुनै कार्य खोज्नु पर्छ, होइन भने रक्त–संचार शिथिल हुनेछ, रोगबाट ग्रसित हुनेछौं। आयु सुत्नु र जाग्नु, आहार र अभ्यासबाट घट्छ–बढ्दछ। 'महाराजज्यू' भन्नुहुन्थ्यो कि– "योगीले चार

घण्टा सुत्नु पर्दछ र अनवरत चिंतनमा लाग्नुपर्दछ। हठ गरेर न सुत्ने शीघ्र पागल हुन्छ।" कर्ममा उपयुक्त चेष्टा पनि होस् अर्थात् नियत कर्म आराधनाको अनुरूप निरन्तर प्रयत्नशील हुनुहोस्। बाहिरी विषयहरूको स्मरण नगरेर सधैं त्यसैमा लागि रहने नै योग सिद्धहुन्छ; साथै–

यदा विनियतं चित्तमात्मन्येवावतिष्ठते।
निःस्पृहः सर्वकामेभ्यो युक्त इत्युच्यते तदा।।१८।।

यसप्रकार योगको अभ्यासबाट विशेषरूपले वशमा गरिएको चित्त जुन कालमा परमात्मामा राम्रो ढंगले स्थिर हुनजान्छ, विलीन जस्तो हुन्छ, त्यस कालमा सम्पूर्ण कामनाहरूबाट रहित पुरुषलाई योगयुक्त भनिन्छ। अब विशेषरूपले जितिएको चित्तको लक्षण के हुन्?–

यथा दीपो निवातस्थो नेङ्गते सोपमा स्मृता।
योगिनो यतचित्तस्य युञ्जतो योगमात्मनः।।१९।।

जुनप्रकार वायुरहित ठाउँमा राखिएको टुकी चलायमान हुँदैन, ज्वाला सोझै माथिजान्छ, त्यसमा कम्पन्न हुँदैन, यही उपमा परमात्माको ध्यानमा लागेका योगीको जितिएको चित्तको दिइएको छ। टुकी त उदाहरणमात्र हो। आजभोली दीपकको प्रचलन घट्दै गइरहेको छ, अगरबत्ती जलाएमा पनि त्यसको धुवाँ सोझै माथि जान्छ, यदि वायुमा वेग छैन भने। यो योगीको जितिएको चित्तको एउटा उदाहरणमात्र हो। अहिले चित्तमात्र जितिएको छ, निरोध भएको छ; तर अहिले चित्त छ। जब चित्तको पनि विलय हुन्छ तब कुन विभूति मिल्दछ? हेरौं–

यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया।
यत्र चैवात्मनात्मानं पश्यन्नात्मनि तुष्यति।।२०।।

जुन अवस्थामा योगको अभ्यासबाट निरुद्ध भएको चित्त पनि उपराम हुन्छ, विलय हुन्छ, समाप्त हुन्छ, त्यस अवस्थामा 'आत्मना'– आफ्नो आत्माद्वारा 'आत्मानम् '– परमात्मालाई हेर्दै, 'आत्मनि एव'– आफ्नो आत्मामा नै सन्तुष्ट हुन्छ। परमात्मालाई हेर्छ, तर सन्तुष्ट आफ्नो आत्माद्वारा हुन्छ; किनकि प्राप्तिकालमा परमात्माको साक्षात्कार हुन्छ, तर अर्को क्षण त्यसले आफ्नै

आत्मालाई ती शाश्वत ईश्वरीय विभूतिहरूबाट ओत–प्रोत पाउँछ। ब्रह्म, अजर, अमर, शाश्वत, अव्यक्त र अमृतस्वरूप हो भने यता आत्मा पनि अजर, अमर, शाश्वत, अव्यक्त र मृतस्वरूप हो। हुनत हो, तर अचिन्त्य पनि हो। जबसम्म चित्त र चित्तको लहर छ, तबसम्म त्यो तपाईको उपभोगको लागि छैन। चित्तको निरोध र निरुद्ध चित्तको विलयकालमा परमात्माको साक्षात्कार हुन्छ र दर्शनको ठीक अर्को छण त्यही ईश्वरीय गुणधर्महरूबाट युक्त आफ्नै आत्मालाई पाउँछ, त्यसैले त्यो आफ्नै आत्मामा सन्तुष्ट हुन्छ। यही उसको स्वरूप हो, यही पराकष्ठा हो। यसैको पूरकलाई अगाडिको श्लोक हेरौं–

सुखमात्यन्तिकं यत्तद्‌बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम्।
वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः।।२१।।

तथा इन्द्रियहरूबाट अतीत, मात्र शुद्धभएको सूक्ष्म बुद्धिद्वारा ग्रहण गर्ने योग्य जो अनन्त आनन्द हो, त्यसलाई जुन अवस्थामा अनुभव गर्दछ र जुन अवस्थामा स्थितभएको योगी भगवत्स्वरूपलाई तत्वबाट जानेर चलायमान हुँदैन, सधैं त्यसैमा प्रतिष्ठित रहन्छ, तथा–

यं लब्ध्वा चापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः।
यस्मिन्स्थितो न दुःखेन गुरुणापि विचाल्यते।।२२।।

परमेश्वरको प्राप्तिरूपी जुन लाभलाई, पराकाष्ठाको शान्तिलाई प्राप्त गरेर त्यसभन्दा बढी अर्को कुनै पनि लाभ मान्दैन र भगवत्प्राप्तिरूपी जुन अवस्थामा स्थितभएको योगी भयंकर दुःखबाट पनि चलायमान हुँदैन, दुःखको उसलाई भान पनि हुँदैन; किनकि भानगर्ने चित्त त समाप्तभयो, यसप्रकार–

तं विद्याद्‌दुःखसंयोगवियोगं योगसञ्ज्ञितम्।
स निश्चयेन योक्तव्यो योगोऽनिर्विण्णचेतसा।।२३।।

जो संसारको संयोग र वियोगबाट रहित छ, त्यसैको नाम योग हो। जुन आत्यन्तिक सुख छ, त्यसको मिलनको नाम योग हो। जसलाई परमतत्व परमात्मा भनिन्छ, त्यसको मिलनको नाम योग हो। त्यो योग झ्याउ नलाग्ने चित्तले निश्चयपूर्वक गर्नु कर्त्तव्य हो। धैर्यपूर्वक लाग्ने पुरुष नै योगमा सफल हुन्छ।

सङ्कल्पप्रभवान्कामांस्त्यक्त्वा सर्वानशेषतः।
मनसैवेन्द्रियग्रामं विनियम्य समन्ततः।।२४।।

यसकारण मानिसले यो गर्नु पर्दछ कि संकल्पबाट उत्पन्नहुने सम्पूर्ण कामनाहरूलाई वासना र आसक्तिसहित सर्वथा त्यागेर, मनद्वारा इन्द्रियहरूको समुदायलाई सबैतिरबाट राम्रो ढंगले वशमा गरेर–

शनैः शनैरुपरमेद्बुद्ध्या धृतिगृहीतया।
आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत्।।२५।।

क्रम–क्रमले अभ्यास गर्दै उपरामतालाई प्राप्तहोस्। चित्तको निरोध र क्रमशः विलय होस्। त्यसपछि त्यो धैर्ययुक्त बुद्धिद्वारा मनलाई परमात्मामा स्थित गरेर अरू केहि पनि चिन्तन नगरोस्। निरन्तर लागेर पाउने विधान हो; तर आरम्भमा मन लाग्दैन, यसैमा योगेश्वर श्रीकृष्ण भन्नुहुन्छ–

यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरम्।
ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत्।।२६।।

यो स्थिर नरहने चंचल मन जुन–जुन कारणले सांसारिक पदार्थहरूमा विचरण गर्दछ, त्यस–त्यसबाट रोकेर बारम्बार अन्तरात्मामा नै निरोध गर। प्रायः मानिसहरू भन्दछन् कि मन जहाँ जान्छ जानदिनु, प्रकृतिमा नै जान्छ र प्रकृति पनि त्यही ब्रह्मको अन्तर्गत छ, प्रकृतिमा विचरणगर्नु ब्रह्मको बाहिर छैन; तर श्रीकृष्णको अनुसार यो गलत छ। गीतामा यी मान्यताहरूलाई अलिकति पनि स्थान छैन। श्रीकृष्णको भनाई छ कि मन जहाँ–जहाँ जान्छ, जुन माध्यममा जान्छ, ती माध्यमहरूबाट रोकेर परमात्मामा नै लगाउनुस्। मनको निरोध सम्भव छ। यस निरोधको परिणाम के हुनेछ?–

प्रशान्तमनसं ह्येनं योगिनं सुखमुत्तमम्।
उपैति शान्तरजसं ब्रह्मभूतमकल्मषम्।।२७।।

जसको मन पूर्णरूपेण शान्त छ, जो पापबाटरहित छ, जसको रजोगुण शान्त भएको छ, यस्तो ब्रह्मसँग एकीभूत योगीलाई सर्वोत्तम आनन्द प्राप्तहुन्छ, जुनभन्दा उत्तम केही पनि छैन। यसैमा पुनः बल दिनुहुन्छ–

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी विगतकल्मषः।
सुखेन ब्रह्मसंस्पर्शमत्यन्तं सुखमश्नुते।।२८।।

पापरहित योगी यसप्रकार आत्मालाई निरन्तर त्यस परमात्मामा लगाउँदै सुखपूर्वक परब्रह्म परमात्माको प्राप्तिको अनन्त आनन्दको अनुभूति गर्दछ। उसले 'ब्रह्म संस्पर्श'– अर्थात् ब्रह्मको स्पर्श र प्रवेशको साथ अनन्त आनन्दको अनुभव गर्दछ। अतः भजन अनिवार्य छ। यसैमा वहाँ अगाडि भन्नुहुन्छ–

सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि।
ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः।।२९।।

योगको परिणामले युक्त आत्माभएको, सबैमा समभावले देख्नेयोगीले आत्मालाई सम्पूर्ण प्राणिहरूमा व्याप्त देख्छन् र सम्पूर्ण भूतहरूलाई आत्मामा नै प्रवाहित देख्छन्। यसप्रकार देख्नाले के लाभ छ?–

यो मां पश्यति सर्वत्र सर्वं च मयि पश्यति।
तस्याहं न प्रणश्यामि स च मे न प्रणश्यति।।३०।।

जो पुरुष सम्पूर्ण भूतहरूमा म परमात्मालाई देख्छ, व्याप्त देख्छ र सम्पूर्ण भूतहरूलाई म परमात्माको अन्तर्गत नै देख्छ, त्यसको लागि म अदृश्य छैन र त्यो मेरो लागि अदृश्य हुँदैन। यो प्रेरकको आमुने–सामुनेको मिलन हो, सख्यभाव हो, सामीप्य मुक्ति हो।

सर्वभूतस्थितं यो मां भजत्येकत्वमास्थितः।
सर्वथा वर्तमानोऽपि स योगी मयि वर्तते।।३१।।

जो पुरुष अनेकताबाट पर उपर्युक्त एकत्वभावले म परमात्मालाई भज्दछ, त्यो योगी सबै प्रकारको कार्यहरूमा कार्यरत हुँदै मेरोमा नै कार्यरत रहन्छ; किनकि मलाई छोडेर त्यसको लागि कोही बचेको पनि छैन। त्यसको त सबै समाप्तभयो, यसैले त्यो अब उठ्छ–बस्छ जे जति पनि गर्दछ, मेरो संकल्पबाट गर्दछ।

आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योऽर्जुन।
सुखं वा यदि वा दुःखं स योगी परमो मतः।।३२।।

हे अर्जुन! जो योगी आफ्नै समान सम्पूर्ण भूतहरूमा समदेख्दछ, आफूजस्तो देख्छ, सुख र दुःखमा पनि सबैमा समान देख्दछ, त्यो योगी (जसको भेद–भाव समाप्त भइसकेको छ) परमश्रेष्ठ मानिएको छ। प्रश्न पूरा भयो। यसमा अर्जुनले प्रश्न गरे–

अर्जुन उवाच

योऽयं योगस्त्वया प्रोक्तः साम्येन मधुसूदन।
एतस्याहं न पश्यामि चञ्चलत्वात्स्थितिं स्थिराम्।।३३।।

हे मधुसूदन! यो योग जसलाई तपाईले पहिले भनिसक्नुभएको छ, जसबाट समत्वभावदृष्टि मिल्छ, मन चञ्चल हुनाले धेरै समयसम्म यसमा टिक्ने स्थितिमा म आफूलाई देख्दिन।

चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम्।
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम्।।३४।।

हे कृष्ण! यो मन बडो चञ्चल छ, प्रमथन स्वभाववाला छ (प्रमथन अर्थात् अर्कालाई मथिदिने), हठी तथा बलवान् छ, यसैले यसलाई वशमा गर्नु म वायुको समान अतिदुष्कर मान्दछु। आँधीको हावा र यसलाई रोक्नु बराबर हो। यसमा योगेश्वर श्रीकृष्ण भन्नुहुन्छ–

श्रीभगवानुवाच

असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम्।
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते।।३५।।

महान् कार्य गर्नको लागि प्रयत्शील महाबाहु अर्जुन! निःसन्देह मन चञ्चल छ, बडो कठिनताले वशमा हुनेवाला छ; तर कौन्तेय! यो अभ्यास र वैराग्यद्वारा वशमा हुन्छ। जहाँ चित्तलाई लगाउनु छ, त्यहाँ स्थिर गर्नको लागि पटक–पटक प्रयत्नको नाम अभ्यास हो तथा देखेको–सुनेको वस्तुहरूमा (संसार वा स्वर्गादि भोगहरूमा) राग अर्थात् लगावको त्याग वैराग्य हो। श्रीकृष्ण भन्नुहुन्छ– मन वशमा गर्नु कठिन छ; तर अभ्यास र वैराग्यद्वारा यो वशमा हुन्छ।

असंयतात्मना योगो दुष्प्राप इति मे मतिः।
वश्यात्मना तु यतता शक्योऽवाप्तुमुपायतः।।३६।।

अर्जुन! मनलाई वशमा नगर्ने पुरुषको लागि योग प्राप्तहुन कठिन छ; तर आफ्नोवश मन भएको प्रयत्नशील पुरुषको लागि योग सहज छ– यस्तो मेरो आफ्नो मत हो। जति कठिन तिमीले मानेका छौं, त्यति कठिन छैन। अतः यसलाई कठिन मानेर न छोड, प्रयत्नपूर्वक लागेर योगलाई प्राप्त गर; किनकि मन वशमा गरेपछि मात्र योग सम्भव छ। यसमा अर्जुनले प्रश्न गरे–

अर्जुन उवाच

अयतिः श्रद्धयोपेतो योगाच्चलितमानसः।
अप्राप्य योगसंसिद्धिं कां गतिं कृष्ण गच्छति।।३७।।

योग गर्दा–गर्दै यदि कसैको मन चलायमान हुन्छ, यद्यपि अहिले योगमा त्यसको श्रद्धा छँदैछ, तब यस्तो पुरुष भगवत्सिद्धिलाई प्राप्त नगरेर कुन गतिलाई पाउँछ?

कच्चिन्नोभयविभ्रष्टश्छिन्नाभ्रमिव नश्यति।
अप्रतिष्ठो महाबाहो विमूढो ब्रह्मणः पथि।।३८।।

महाबाहु श्रीकृष्ण! भगवत्प्राप्तिको मार्गबाट विचलित भएको त्यो मोहित पुरुष छिन्न–भिन्न बादलजस्तै दुबैतिरबाट नष्ट–भ्रष्ट त हुँदैन? सानो बदल आकाशमा छाएको छ भने त्यो न बर्षन सक्छन् न त फर्केर मेघमा नै मिल्न सक्छिन्, बरू हावाको झोंकाहरूबाट हेर्दा–हेर्दै नष्टप्राय हुन्छ– तसैप्रकार शिथिल प्रयत्नभएका, केही समयसम्म साधना गरेर स्थगित गर्नेहरू नष्ट त हुदैनन्? त्यो न तपाईमा प्रवेश गर्नसक्यो, न भोग नै भोग्न पायो। त्यसको कस्तो गति हुन्छ?

एतन्मे संशयं कृष्ण छेत्तुमर्हस्यशेषतः।
त्वदन्यः संशयस्यास्य छेत्ता न ह्युपपद्यते।।३९।।

हे श्रीकृष्ण! मेरो यस संशयलाई सम्पूर्णताले समाप्त गर्नको लागि तपाई नै सक्षम हुनुहुन्छ तपाई बाहेक अरू कोही पनि यस संशयलाई समाप्त गर्नेवाला भेट्न सम्भव छैन। यसमा योगेश्वर श्रीकृष्णले भन्नुभयो–

श्रीभगवानुवाच

पार्थ नैवेह नामुत्र विनाशस्तस्य विद्यते।
न हि कल्याणकृत्कश्चिद्दुर्गतिं तात गच्छति।।४०।।

पार्थिव शरीरलाई नै रथ बनाएर लक्ष्यतिर अग्रसर अर्जुन! त्यस पुरुषको न त यस लोकमा र न परलोकमा नै नाश हुन्छ; किनकि हे तात! त्यस परमकल्याणकारी नियतकर्मलाई गर्नेहरू दुर्गतिलाई प्राप्त हुँदैन। त्यसलाई के हुन्छ?–

प्राप्य पुण्यकृतां लोकानुषित्वा शाश्वतीः समाः।
शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टोऽभिजायते।।४१।।

मन चलायमान भएर योगभ्रष्ट भएको त्यो पुरुष पुण्यवान्‌हरूको लोकमा वासनाहरूलाई भोगेर (जुन वासनालाई लिएर त्यो योगभ्रष्ट भएको थियो, भगवान् थोरैमा त्यसलाई सबैथोक देखाउनु, सुनाउनु हुन्छ, त्यसलाई भोगेर) त्यो '**शुचीनां श्रीमताम्**'– शुद्ध आचरणभएका श्रीमान् पुरुषहरूको घरमा जन्मलिन्छ। (जो शुद्ध आचरणभएका छन् उनीहरू नै श्रीमान् हुन्।)

अथवा योगिनामेव कुले भवति धीमताम्।
एतद्धि दुर्लभतरं लोके जन्म यदीदृशम्।।४२।।

अथवा त्यहाँ जन्म लिन नपाए पनि स्थिरबुद्धि योगीहरूको कुलमा उसले प्रवेश पाउँछ। श्रीमान्‌हरूको घरमा पवित्र संस्कार बाल्यकाल देखि नै मिल्न थाल्छ तर त्यहाँ जन्म नभएमा त्यो योगीहरूको कुलमा (घरमा होइन) शिष्य–परम्परामा प्रवेश पाउँछ। कबीर, तुलसी, रैदास, वाल्मीकि इत्यादिलाई शुद्ध आचरण र श्रीमान्‌को घर होइन, योगीहरूको कुलमा प्रवेश मिल्यो। सद्‌गुरुको कुलमा संस्कारको परिवर्तन पनि एउटा जन्म हो र यस्तो जन्म संसारमा निःसन्देह अतिदुर्लभ छ। योगीहरूको कुलमा जन्मको अर्थ उनको शरीरबाट पुत्ररूपमा उत्पन्न हुनु होइन। गृहत्यागभन्दा पूर्व उत्पन्न हुने बालक मोहवश यद्यपि महापुरुषलाई पनि पिता मानी रहन्छ तर महापुरुषको लागि घरवालाको नाममा कोही पनि हुँदैन। जो शिष्य उनको मर्यादाहरूको अनुष्ठान

गर्दछन्, त्यसको महत्व छोराहरूभन्दा कैयौं गुना बढी मान्दछन्। त्यही उनको वास्तविक पुत्र हो।

जो योगको संस्कारबाट युक्त छैन, त्यसलाई महापुरुषले अपनाउँदैनन्। 'पूज्य महाराजज्यू' यदि साधु बनाउन चाहनु हुन्थ्ये भने हजारौं विरक्त उनको शिष्य हुन्थे; तर उनले कसैलाई किराया-भाडा दिएर, कसैको घर सूचना दिएर, पत्र पठाएर, सम्झाएर-बुझाएर सबैलाई उनीहरूको घर फर्काईदिए। केही मानिस हठ गर्न लाग्दथे, तब वहाँलाई अपशकुन हुन्थ्यो। भित्रबाट मनाही हुन्थ्यो कि यसमा साधु बन्ने लक्षण एउटा पनि छैन। यसलाई राख्नमा कल्याण छैन, यो पार हुन सक्दैन। निराश भएर एक-दुई जनाले पहाडबाट हामफालेर आफ्नो ज्यान समेत गुमाए, तर महाराजज्यूले उनीहरूलाई आफू नजिक राखेनन्। पछि थाहा भएपछि भन्नुभयो- "जानत रहेउँ कि बड़ा विकल है लेकिन ई सोचते कि सचहूँ के मरि जाई तो रखी लेते। एक ठो पतितै रहत, अउर का होत।"

ममत्व वहाँमा पनि विकट थियो तापनि राखेनन्। छः-सात जनालाई, जसको लागि आदेश भएको थियो कि, "आज एउटा योगभ्रष्ट आइरहेको छ, जन्म-जन्मबाट भौंतारिएर आइरहेको छ, यस नाम र रूपको कोही आउनेवाला छ, त्यसलाई राख, ब्रह्मविद्याको उपदेश गर, त्यसलाई अगाडी बढाऊ।" मात्र उनीहरूलाई नै राखे।

तत्र तं बुद्धिसंयोगं लभते पौर्वदेहिकम्।
यतते च ततो भूयः संसिद्धौ कुरुनन्दन।।४३।।

त्यहाँ त्यो पुरुष पहिलेका शरीरहरूमा साधन गरेको बुद्धिको संयोगलाई अर्थात् पूर्वजन्मको साधन-संस्कारहरूलाई अनायास नै प्राप्त हुन्छ र हे कुरुनन्दन! त्यसको प्रभावले ऊ फेरि 'संसिद्धौ'- भगवत्प्राप्तिरूपी परमसिद्धिको निमित्त प्रयत्न गर्न लाग्दछ।

पूर्वाभ्यासेन तेनैव ह्रियते ह्यवशोऽपि सः।
जिज्ञासुरपि योगस्य शब्दब्रह्मातिवर्तते।।४४।।

श्रीमान्‌हरूको घरमा विषयहरूको वशमा रहेर पनि त्यो पूर्वजन्मको अभ्यासबाट भगवत्पथतिर आकर्षित हुनजान्छ र योगमा शिथिल प्रयत्नीवाला त्यो जिज्ञासु पनि वाणीको विषयलाई पार गरेर निर्वाणपद पाउँछ। त्यसको प्राप्तिको यही तरीका हो। कोही एकजन्ममा पाउन पनि पाउँदैन।

प्रयत्नाद्यतमानस्तु योगी संशुद्धकिल्बिषः।
अनेकजन्मसंसिद्धस्ततो याति परां गतिम्।।४५।।

अनेक जन्मबाट प्रयत्न गर्ने योगी परमसिद्धिलाई प्राप्त हुन्छ। प्रयत्नपूर्वक अभ्यास गर्ने योगी सबैपापहरूबाट राम्रो ढंगले शुद्ध भएर परमगतिलाई प्राप्त हुन्छ। प्राप्तिको यही क्रम हो। पहिले शिथिल प्रयत्नले त्यो योग आरम्भ गर्दछ, मन चलायमान भएमा जन्मलिन्छ, सद्‌गुरुको कुलमा प्रवेश पाउँछ र प्रत्येक जन्ममा अभ्यास गर्दै त्यहाँ पुग्छ, जसको नाम परमगति परमधाम हो। श्रीकृष्णले भन्नुभएको थियो कि यस योगमा बीउको नाश हुँदैन। तपाई दुई पाइला हिड्‌नुस, त्यो साधनको कहिले पनि नाश हुँदैन। प्रत्येक परिस्थितिमा रहँदै पुरुष यस्तो गर्न सक्दछ। कारण कि थोरै साधन त परिस्थितिहरूबाट घेरिएको व्यक्तिले नै गर्न पाउँछ; किनकि ऊसँग समय छैन। तपाई कालो भएपनि, गोरो भएपनि अथवा कतैको भएपनि– गीता सबैको लागि हो। तपाईको लागि पनि हो, शर्त छ कि तपाई मानिस हुनुपर्छ। उत्कट प्रयत्नवाला चाहे जे सुकैहोस्; तर शिथिल प्रयत्नवाला गृहस्थ नै हुन्छ। गीता गृहस्थ–विरक्त, शिक्षित–अशिक्षित, सर्वसाधारण मानिस मात्रको लागि हो। कुनै ‘साधु’ नामक विचित्र प्राणीको लागि मात्र होइन। अन्त्यमा योगेश्वर श्रीकृष्णले निर्णय दिनुहुन्छ–

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः।
कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन।।४६।।

तपस्वीहरूभन्दा योगी श्रेष्ठ हो, ज्ञानीहरूभन्दा पनि श्रेष्ठ मानिएको छ। कर्मीहरूभन्दा पनि योगी श्रेष्ठ हो। यसैले अर्जुन! तिमी योगी बन।

तपस्वी– तपस्वी मनसहित इन्द्रियहरूलाई त्यस योगमा ढाल्नको लागि तताउँछ, अहिले योग त्यसमा ढलेको छैन।

कर्मी– कर्मी यस नियतकर्मलाई जानेर त्यसमा प्रवृत्त हुन्छ। न त त्यो आफ्नो शक्ति सम्झेर नै प्रवृत्त छ र न त्यो समर्पण गरेर नै प्रवृत्त छ। मात्र गर्दछ।

ज्ञानी– ज्ञानमार्गी त्यही नियत कर्म, यज्ञको प्रक्रिया–विशेषलाई राम्रो ढंगले आफ्नो शक्तिलाई सामुन्ने राखेर त्यसमा प्रवृत्त हुन्छ। त्यसको लाभ–हानिको जिम्मेदारी त्यसैको हो। त्यसमाथि दृष्टि राखेर हिड्छन्।

योगी– निष्काम कर्मयोगी इष्टमा निर्भर भएर पूर्ण समर्पणको साथ त्यही नियत कर्म 'योग–साधनामा' प्रवृत्त हुन्छ, जसको योगक्षेमको जिम्मेवारी भगवान् तथा योवेश्वरले वहन गर्नुहुन्छ। पतनका परिस्थितिहरू भएपनि उसको लागि पतनको भय छैन; किनकि जुन परमतत्वलाई चाहन्छ, त्यसैले उसलाई सँभाल्ने उत्तरदायित्व पनि लिन्छ।

तपस्वी अहिले योगलाई ढाल्नमा प्रयत्नशील छ। कर्मी मात्र कर्म जानेर गर्दछ। यिनीहरू खस्न पनि सक्छन्, किनकि न यी दुबैमा समर्पण छ र न आफ्नो हानि–लाभ हेर्ने क्षमता; तर ज्ञानी योगको परिस्थितिहरूलाई जान्दछ, आफ्नो शक्ति बुझ्दछ, उसको जिम्मेवारी त्यसमा नै छ र निष्काम कर्मयोगी त इष्टको माथि आफूलाई फ्याँकिसकेको छ, त्यो इष्टले सँभाल्नेछ। परम–कल्याणको पथमा यी दुबै ठीक ढंगले चल्छन्; तर जसको भार त्यो इष्टले सँभाल्छ, त्यो यी सबैमा श्रेष्ठ छ, किनकि प्रभुले त्यसलाई ग्रहण गरिसक्नु भएको छ। त्यसको लाभ–हानिलाई त्यो प्रभुले हेर्नुहुन्छ। यसैले योगी श्रेष्ठ हो। यसैले अर्जुन! तिमी योगी बन। समर्पणको साथ योगको आचरण गर।

योगी श्रेष्ठ हो; तर त्यो भन्दा पनि त्यो योगी सर्वश्रेष्ठ हो, जो अन्तरात्माले लाग्दछ। यसमा वहाँ भन्नुहुन्छ–

योगिनामपि सर्वेषां मद्गतेनान्तरात्मना।
श्रद्धावान्भजते यो मां स मे युक्ततमो मतः।।४७।।

सम्पूर्ण निष्काम कर्मयोगीहरूमा पनि जो श्रद्धाविभोर भएर अन्तरात्माले, अन्तर्चिन्तनद्वारा मलाई निरन्तर भज्दछ, त्यो योगी मलाई परमश्रेष्ठ मान्य छ।

भजन देखाउने वा प्रदर्शनको वस्तु होइन। यसबाट समाज चाहे अनुकुल होस् तर प्रभु प्रतिकूल हुन्छ। भजन अत्यन्त गोपनीय हुन्छ र त्यो अन्तःकरणबाट हुन्छ। त्यसको उतार–चढाव अन्तःकरणमा निर्भर छ।

निष्कर्ष–

यस अध्यायको आरम्भमा योगेश्वर श्रीकृष्णले भन्नुभयो– फलको आश्रयरहित भएर जो 'कार्यम् कर्म' अर्थात् गर्नेयोग्य प्रक्रिया–विशेषको आचरण गर्दछ, त्यही 'संन्यासी' हो र त्यही कर्मलाई गर्नेवाला नै योगी हो। मात्र क्रियाहरू अथवा अग्निलाई त्यागनेहरू योगी अथवा संन्यासी हुँदैन– संकल्पहरूको त्याग नगरीकन कोही पुरुष संन्यासी अथवा योगी हुँदैन। हामी संकल्प गर्दैनौं– यस्तो भनेर मात्र संकल्पले पिण्ड छोड्दैन। योगमा आरूढ हुने इच्छाभएको पुरुषले 'कार्यम् कर्म' गर्नुपर्दछ। कर्म गर्दा–गर्दै योगारूढ भएमा नै संकल्पको अभाव हुन्छ, यसभन्दा पूर्व हुँदैन। संकल्पको अभाव नै संन्यास हो।

योगेश्वरले पुनः भन्नुभयो कि आत्मा अधोगतिमा जान्छ र त्यसको उद्धार पनि हुन्छ। जुन पुरुषद्वारा मनसहित इन्द्रियहरू जितिएको छ, त्यसको आत्मा उसकोलागि मित्र बनेर मित्रताको व्यवहार गर्छ तथा परमकल्याण गर्ने हुन्छ। जसद्वारा यिनीहरू जितिएका छैन, उसको लागि उसैको आत्मा शत्रु बनेर शत्रुताको व्यवहार गर्छ, यातनाको कारण बन्दछ। अतः मानिसहरूले आफ्नो आत्मालाई अधोगतिमा नपुऱ्याउनु हुँदैन, आफूद्वारा आफ्नै आत्माको उद्धार गरोस्।

वहाँले प्राप्तिवाला योगीको प्रकृतिको बारेमा भन्नुभयो। यज्ञस्थली, बस्ने आसन तथा तरीकामा वहाँले प्रकाश पार्नुभयो कि स्थान एकान्त र स्वच्छ होस्। वस्त्र, मृगचर्म अथवा कुशको सुकुल मध्ये कुनै एउटा आसन होस्। कर्मको अनुरूप चेष्टा, युक्ताहार–विहार, सुत्ने–जाग्ने संयममा जोड (बल) दनुभयो। योगीको निरुद्ध चित्तको उपमा वहाँले वायुरहित स्थानमा दीपकको अकम्पित ज्वालाद्वारा दिनुभयो र यसप्रकार त्यस निरुद्ध चित्तको पनि जब विलय हुन्छ, त्यस समय त्यो योगको पराकाष्ठा अनन्त आनन्दलाई प्राप्त हुन्छ। संसारको संयोग–वियोगबाटरहित अनन्त सुखको नाम योग हो।

योगको अर्थ हो– त्यससँग मिलन। जुन योगी यसमा प्रवेश पाउँछ, त्यो सम्पूर्ण भूतहरूमा समदृष्टिवाला हुन्छ। जस्तो आफ्नो आत्मा, त्यस्तै नै सबैको आत्मालाई देख्छ। त्यो परम पराकाष्ठाको शान्तिलाई प्राप्तहुन्छ। अतः योग आवश्यक छ। मन जहाँ–जहाँ जान्छ, त्यहाँ–त्यहाँबाट घिसारेर पटक–पटक यसको निरोध गर्नुपर्दछ। श्रीकृष्णले स्वीकार गर्नुभयो कि मन बडो कष्टले वशमा हुन्छ। शिथिल प्रयत्नी व्यक्ति पनि अनेकौं जन्मको अभ्यासबाट त्यहीं पुग्दछ, जसको नाम परमगति अथवा परमधाम हो। तपस्वीहरू, ज्ञानमार्गीहरू तथा मात्र कर्मीहरूभन्दा योगी श्रेष्ठ हो, यसैले अर्जुन! तिमी योगी बन। समर्पणको साथ अन्तर्मनबाट योगको आचरण गर। प्रस्तुत अध्यायमा योगेश्वर श्रीकृष्णले प्रमुख रूपमा योगप्राप्तिको लागि अभ्यासमा जोड (बल) दिनुभयो। अतः–

ॐ तत्सदिति श्रीमद्भगवद्गीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे श्रीकृष्णार्जुनसम्वादे 'अभ्यासयोगो' नाम षष्ठोऽध्यायः।।६।।

यसप्रकार श्रीमद्भगवद्गीतारूपी उपनिषद् एवम् ब्रह्मविद्या तथा योगशास्त्रविषयक श्रीकृष्ण र अर्जुनको सम्वादमा 'अभ्यास योग' नामक छैठौं अध्याय पूर्ण हुन्छ।

इति श्रीमत्परमहंसपरमानन्दस्य शिष्य स्वामीअड़गड़ानन्दकृते श्रीमद्भगवद्गीतायाः'यथार्थगीता' भाष्ये 'अभ्यासयोगो' नाम षष्ठोऽध्यायः।।६।।

यस प्रकार श्रीमत् परमहंस परमानन्दज्यूका शिष्य स्वामी अड़गड़ानन्दकृत 'श्रीमद्भगवद्गीता'को भाष्य 'यथार्थ गीता'मा 'अभ्यास योग' नामक छैठौं अध्याय समाप्त हुन्छ।

।।हरिः ॐ तत्सत्।।